










Frutas y hortalizas que se repartirán en el centro escolar

Fruta	¿Qué les aporta?	Principales Provincias Productoras	Curiosidades
 Manzana	Fibra, fructosa, aminoácidos esenciales y vitamina C	· Granada · Córdoba	· Las primeras evidencias del consumo de manzana datan del año 6.500 a.c. · 2 manzanas al día pueden reducir hasta un 10% los niveles de colesterol.
 Melón	Fibra, aminoácidos esenciales y vitamina C	· Almería · Córdoba · Sevilla	· Se han encontrado representaciones de melón en tumbas egipcias que datan del año 2.400 a.c. · Ayuda a neutralizar la acidez del estómago, previene las cataratas, combate el resfriado, la migraña, el Parkinson, la obesidad y es un buen agente antiartrítico.
 Naranja	Fibra, minerales y vitamina C	· Huelva · Sevilla · Córdoba	· La diferencia entre fresca y en zumo es que, en este último, se pierde parte de la fibra y del calcio. · La cantidad de azúcar de una naranja depende del clima. Cuanto más cálido, más azúcar contiene.
 Mandarina	Fibra, minerales y vitamina C	· Huelva · Almería · Sevilla	· Tiene un alto poder antioxidante y estimula la formación de anticuerpos. · Muy útil su consumo en caso de anemia ferropénica, pues aumenta la absorción de hierro.
 Pera	Fibra, minerales, antioxidantes, vitaminas C y del grupo B	· Granada · Málaga	· Facilitan una buena digestión. · Por su contenido en azúcar natural es una de las frutas más apropiadas para los diabéticos.
 Uva de mesa apirena (sin semillas)	Minerales, ácido fólico (favorece la absorción de hierro y proporciona mucha energía).	· Sevilla · Cádiz · Huelva	· Usada en el antiguo Egipto como remedio contra el asma. · Por sus propiedades nutricionales es un buen desintoxicante, útil en estados febriles, estomatitis y además reduce los niveles de colesterol.
 Fresa	Fibra, minerales, antioxidantes, vitaminas C y del grupo B.	· Huelva · Cádiz · Sevilla	· Es una planta medicinal en sí gracias a sus efectos antiartríticos, antirreumáticos y antiinflamatorios. · Regulan los niveles de ácido úrico y son potentes astringentes y mineralizantes.
 Sandía	Agua, minerales y antioxidantes.	· Almería · Sevilla · Córdoba	· Se cultivan en Egipto desde hace 5.000 años. · Está especialmente indicada en dietas de adelgazamiento por su gran contenido hídrico.
 Gazpacho <small>Hortalizas que lo componen: Tomate, pimiento, pepino y ajo</small>	Agua, minerales, vitaminas A, E, C y del grupo B y antioxidantes.	Todas las provincias de la Comunidad Andaluza	· Está compuesto de una variedad de hortalizas que aportan agua, vitaminas, minerales, hidratos de carbono y fibra



Plan de Consumo de Fruta en las Escuelas

Tu experto en nutrición, siempre contigo.

Resuelve tus dudas en cuestión de alimentación llamando al siguiente teléfono gratuito:



900 87 85 25

tini.agapa@juntadeandalucia.es

comedoressaludables.org

Un proyecto de asesoría sobre los menús de comedores infantiles

alimentacion.es

Saber más para comer mejor

PAFAE

Plan para la Promoción de la Actividad Física y la Alimentación Equilibrada

www.juntadeandalucia.es/salud/

Plan Integral de Obesidad Infantil en Andalucía



Plan de Consumo de Fruta en las Escuelas



Nuestro colegio participa en el "Plan de consumo de fruta en las escuelas" con la ayuda financiera de la Unión Europea

alimentacion.es

Saber más para comer mejor



CAMPAÑA FINANCIADA CON AYUDA DE LA UNIÓN EUROPEA Y DE ESPAÑA



GOBIERNO DE ESPAÑA



JUNTA DE ANDALUCÍA

Introducción

La Encuesta Nutricional de Andalucía realizada a más de 9.000 personas en el año 2008, por la **Consejería de Agricultura y Pesca de la Junta de Andalucía**, indica que **la población infantil y juvenil presenta un consumo insuficiente de frutas**; sólo 1 de cada 3 consumen fruta a diario y sólo 1 de cada 4 comen verduras cada día.

El estudio "Aladino", desarrollado en el año 2011 por la **Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición**, revela que en los escolares entre 6 y 10 años de Andalucía un 24,1% presentan sobrepeso y un 22,5% obesidad.

Numerosos estudios científicos realizados en los últimos 20 años, han demostrado que un consumo de frutas y hortalizas, junto con la práctica de 60 minutos de ejercicio físico diario, ayudan a mantener una salud óptima.

Dentro del **Plan Nacional de Consumo de Fruta en las Escuelas**, la Junta de Andalucía lleva a cabo el reparto gratuito de fruta en los colegios y una serie de medidas educativas de acompañamiento.

Las estrategia conjunta de las **Consejerías de Educación, Salud y Agricultura y Pesca en el curso 2011-12**, suministró fruta a 712 centros escolares andaluces adheridos al Plan, que incluyen a 140.998 alumnos y alumnas de entre 6 y 11 años. Se realizaron 3.000 entregas de fruta (para tres días cada una), lo que supuso el consumo de 1.691.976 raciones por el alumnado participante en el programa.

La riqueza de las frutas y hortalizas

Evidencias científicas

Un consumo adecuado de frutas y hortalizas ayuda a mantener una salud óptima gracias a una serie de componentes químicos como vitaminas, minerales, fibra, flavonoides, isocianatos, fenoles y varios tipos de fibra dietética.

Comer más frutas y hortalizas es importante para combatir la obesidad a la vez que nos protegen de enfermedades cardiacas, diabetes y cáncer.

Mejorar los hábitos alimenticios de los niños/as y adolescentes mejorará la salud del conjunto de la población,

al reducir los factores de riesgo de padecer enfermedades crónicas, incluidos el sobrepeso y la obesidad. Se estima que, en el mundo, se pueden salvar cada año más de 2,7 millones de vidas si se incrementa considerablemente el consumo de frutas y verduras.

La Agencia Internacional de Investigación del Cáncer (IARC) señala que comer frutas y hortalizas puede disminuir el riesgo de padecer cáncer del tractogastrointestinal.

Un consumo adecuado de frutas y hortalizas aumenta también la resistencia a las enfermedades infecciosas.

¿Qué nos aportan?

Algunos de los nutrientes más importantes presentes en las frutas y hortalizas:

NUTRIENTE	ALGUNAS FUENTES	FUNCIONES
Fibra	Haba, guisante, lenteja, alcachofa, manzana, membrillo, ...	Modula la absorción de glucosa y colesterol en sangre. Disminuye el riesgo de enfermedades coronarias, suaviza la mucosa intestinal y facilita la evacuación; regula el funcionamiento digestivo y combate la diarrea.
Folato	Espinaca, guisante, espárrago...	Mantiene la piel sana y previene la anemia.
Potasio	Patata, remolacha, tomate, haba, guisante, zanahoria, ciruela...	Mantiene una adecuada tensión arterial.
Vitamina A	Zanahoria, espinaca, nabo, col, calabaza, pimiento rojo...	Mantiene saludables los ojos y la piel y ayuda a proteger frente a las infecciones.
Vitamina C	Pimiento rojo y verde, naranja, kiwi, fresa, mango, tomate, espinaca...	Antioxidante (ayuda a evitar el envejecimiento prematuro), ayuda a cicatrizar y mantiene sanos los dientes y las encías.

Frutas y hortalizas de IV Gama

Son aquellas que se presentan frescas, limpias, troceadas o enteras y listas para su consumo.

Estos productos son envasados en un recipiente de naturaleza plástica y sometidos en algunos casos a tratamiento con vitamina C, garantizando así su óptima

conservación. Una vez envasados es imprescindible conservarlos a baja temperatura para alargar su vida útil, que suele ser de siete días aproximadamente. De esta forma se obtiene un producto fresco, listo para consumir y que conserva su sabor y aroma junto con todas sus propiedades nutritivas.

Consumo Recomendado (5 raciones al día)

La OMS (Organización Mundial de la Salud) y la FAO (Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación) recomiendan un consumo mínimo de 400 g de frutas y verduras al día, excluyendo patatas y otros tubérculos.

Al consumir a diario frutas, hortalizas y verduras de diferentes colores se garantiza la ingesta de alimentos de bajo poder

calórico y alta cantidad de micronutrientes (vitaminas, minerales, fibra y fitoquímicos).

La dieta de los colores se basa en que los pigmentos encargados de dar color a cada fruta o verdura, presentan un efecto beneficioso para la salud, por lo que si consumimos 5 raciones de frutas y verduras de colores variados cada día, estamos mejorando nuestra salud.

Sigue la dieta de los cobres

Rojos Naranjas	Tomate, naranja, zanahoria, sandía, manzana, cebolla roja...	Licopeno y Betacarotenos	Ayudan a la salud de nuestra piel. Reducen problemas de tipo circulatorio. Reducen el riesgo de cáncer.
Verde	Espinacas, lechuga, brócoli, manzanas verdes, kiwis...	Glucosinolatos y Luteína	Reducen el riesgo de enfermedades cardiovasculares. Evitan el estreñimiento. Son buenos para nuestros ojos.
Rosáceo y Morado	Col lombarda, berenjena, uva, ciruelas...	Resveratrol	Previenen del envejecimiento celular.
Blanco	Col, cebollas, ajos, puerros ...	Sulfuro de dialilo	Reducen la presión arterial, fortalecen el sistema inmune y reducen el colesterol malo.

¿Cómo saber si estamos consumiendo la cantidad adecuada?

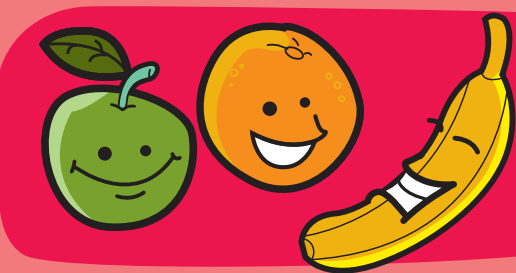
Hortalizas (3-5 raciones/día)



¿Qué es una ración de hortalizas?

1 plato de ensalada variada o 1 tomate grande o 1 calabacín o 1 plato de verdura cocinada o 2 zanahorias....

Frutas (2-4 raciones/día)



¿Qué es una ración de frutas?

1 pieza de fruta mediana (pera, naranja, plátano...) o 1 rodaja de melón o 2 ciruelas, albaricoques.. o 1 taza de cerezas, fresas, etc.

Consejos para el consumo de frutas y hortalizas

- No almacenar las frutas con envoltorios de plástico que impiden su respiración.
- Realizar un pelado y corte poco profundo para evitar la pérdida de nutrientes.
- Realizar las preparaciones de fruta (zumos) justo antes de su consumo para evitar la pérdida de nutrientes.
- La cocción elimina gran parte de las vitaminas, por lo que se aconseja su consumo en crudo.
- Mejor consumirlos de temporada. Así conservan todo su sabor y propiedades nutritivas y presentan una mejor relación calidad precio.